

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
« 02 » 09 20 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»
на 2024 – 2025 учебный год

ГНП—1 2 группы
год обучения - первый
минимальный возраст
обучающихся – 8 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель высшей категории
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.В.Худяков

2024г.
с.Николаевское

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
_____ А.А.Замальдинов
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»
на 2024 – 2025 учебный год

ГНП—1 2 группы
год обучения - первый
минимальный возраст
обучающихся – 8 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель высшей категории
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.В.Худяков

2024г.
с.Николаевское

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной директором директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ (приказ № 30-од от «03» 07 2023 г. В рабочей программе устанавливаются, необходимые параметры объемов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий МБОУ Николаевская СОШ

- место проведения практических занятий спортивный зал МБОУ Николаевская СОШ

1.	Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	Физкультурно-спортивная Образовательная программа начальной подготовки и спортивной специализации
2.	Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке: очная, в том числе с применением дистанционных технологий	<i>Форма организации</i> деятельности обучающихся групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия. <i>По типу занятия:</i> комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.
3.	Год обучения (группа)	1 год обучения ГНП (этап начальной подготовки)
4.	Цель на 2024-2025 учебный год	создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий волейболом.
5.	Задачи	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов; - всестороннее гармоничное воспитание физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники и тактики волейбола; - адаптация к игровой и соревновательной деятельности; - выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.
6.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	1 год обучения – 3 раза в неделю по 2+2+2 учебных часа. 1 учебный час – 60 минут
7.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники волейбольных приёмов, жестикуляции). 3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства:

		1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.общеразвивающие упражнения 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые). 5.Мини-волейбол
8.	Предполагаемые результаты:	- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол» - выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) для перехода на следующий этап подготовки, - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня внутришкольных соревнований;

Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часы высчитываются в % от годового количества часов)	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		До года
		Года обучения
		1 год
		Количество часов в неделю
		6
		Количество часов в год
		312
		Количество занятий в неделю
		3
		Наполняемость группы (человек)
		15
		Общее количество занятий в год
156		
Распределение часов в % соотношении от годового количества часов		
1	Теоретические знания	15
2	Общая физическая подготовка (15-30%)	86
3	Специальная физическая подготовка (11-16%)	34
4	Участие в спортивных соревнованиях (5-15%)	-
5	Техническая подготовка (22-28%)	71
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12-30%)	47
7	Инструкторская и судейская практика (1-4%)	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (1-4%)	9
9	Интегральная подготовка (14-19%)	50
	Общее количество часов в год	312

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2024-2025 год

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов

Вид спорта, дисциплина: Волейбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды												Кол-во часов за год
	Подготовительный				Соревновательный						Переходно- восстановитель ный период. Самостоятельн ая работа		
	М е с я ц ы												
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Количество в неделю:													
- тренировочных дней;	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
- тренировочных часов.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Теоретическая Подготовка (ч)	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1			15
Физическая подготовка													
-общая физическая подготовка (ч)	6	7	8	9	7	6	6	6	6	7	9	9	86
- специальная физическая подготовка(ч)	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34
Техническая подготовка													
-техника нападения; (ч)	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
- техника защиты(ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Тактическая, психологическая подготовка													
-тактика нападения(ч)	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
-тактика защиты(ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Интегральная подготовка(ч)	4	4	4	4	2	5	4	5	4	5	5	4	50
Соревновательная подготовка													
- контрольные;	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия(ч)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
Медицинское обследование(ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно- переводные испытания(ч)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения (месяц)	Краткое содержание
Группа начальной подготовки 1 года обучения				
1	Развитие волейбола в России	120	сентябрь	История возникновения волейбола в России. Автобиография выдающихся волейболистов: чемпионов и призёров Олимпийских игр
2	Гигиена и врачебный контроль. Режим дня	120	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Сочетание тренировок и правильного режима дня для достижения высоких результатов
3	Физическая культура и спорт в России	60	ноябрь	Состояние физической культуры и спорта в современной России. Связь спорта и культуры
4	Основы закаливания организма	60	декабрь	Закаливание-один из видов ЗОЖ. Основные принципы и правила закаливания
5	Основы здорового питания	120	январь	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
6	Профилактика травматизма в спорте. Перетренированность	60	февраль	Спортивные травмы: виды, лечение и профилактика. Перетренированность. Симптомы и как быстро восстановиться после перетренированности.
7	История возникновения олимпийского движения	60	март	Основатель олимпийского движения. Девиз, флаг, эмблема Олимпийских игр
8	Место занятий и инвентарь	60	март	Оборудование мест занятий волейболом и инвентарь для технико-тактической подготовки.
9	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60	апрель	Педагогическая стратегия нравственной и психологической подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств посредством занятий спортом.
10	Влияние физических упражнений на организм человека	60	май	Роль физкультуры в физическом развитии ребёнка. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей и подростков.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	июнь	Характеристика оборудования и инвентаря для занятий волейболом. Вспомогательное оборудование. Экипировка: футболка с номером, шорты, наколенники, кроссовки.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
Группа начальной подготовки 1 года обучения			
1.	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребёнка (гигиена, режим тренировок, режим питания, отдыха и т.д.)	октябрь ноябрь
3	Патриотическое и гражданско-правовое	Беседа о уважительном отношении к ветеранам ВОВ старших поколений, о заинтересованности детей происходящим историческим событиям, общей памяти героям, павшим за Родину.	февраль-май
4	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании здорового образа жизни.	в течение года
5	Культурно-нравственное воспитание	Лекция о мировоззренческих качествах юных спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь. Беседа «Уважай старость» к «Дню пожилых детей» Просмотр спортивных фильмов с последующим обсуждением, высказыванием своей точки зрения о сюжете.	в течение года октябрь
6	Профориентационное воспитание	Диспут: «Моя мечта о будущей профессии». «Путь в профессию начинается со школы» Проведение родительских собраний.	январь сентябрь, май
7	Правовое воспитание	Беседа о защите прав ребёнка. Куда можно обратиться за помощью? Викторина «Знаешь ли ты свои права», «Нарушение прав ребёнка в русских сказках».	февраль
8	Экологическое воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру. Поход на природу	март
9	Трудовое воспитание	Беседа: 1.О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу. 2.О развитии навыков коллективного труда в процессе спортивных занятий и соблюдении трудовой дисциплины.	апрель-май

План мероприятий на 2024-2025 год, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Группа начальной подготовки 1 года обучения			
1.	Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в		Проведение анкетирования с согласия родителей

	вопросах допинга .	в течение года	
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		С приглашением специалистов.
3	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	февраль, март	тренер

План применения восстановительных средств и мероприятий на 2024-2025г.

№ п/п	Средства и мероприятия	Предназначение	Задачи	Методические указания
Группа начальной подготовки 1 года обучения				
1.	Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на этапе начальной подготовки.	Возвращение организма спортсмена к исходному или близкому к нему состоянию. Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Необходимо предусмотреть правильное построение тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки.
2	Психологические: снижение отрицательных эмоций, аутотренинг, психологический климат в команде, взаимоотношения между тренером и игроком. самовнушение, релаксация, внушённый сон-отдых, специальные дыхательные упражнения.	Снижение уровня нервно-психической напряжённости и угнетённости	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление. Проведение занятий в игровой форме
3	Гигиенические средства: рациональный суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.	Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола.	Проведение мероприятий, имеющих цель повышения работоспособности и быстрого восстановления.	Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и бытовым помещениям.

План участия в спортивных мероприятиях на 2024-2025 год.

Группа № 1

Вид спорта: Волейбол

Этап обучения: Группа начальной подготовки

Год обучения: 1год обучения

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		

Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		
	Региональные		
	Всего:		
Основные	Муниципальные		
Итого:		27	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы до года обучения	Нормативы свыше года обучения
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	сек	7.1	6.4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	4	5
4	Наклон вперёд из положения стоя на	см	+3	+3

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	сек	12.5	12.0
2	Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	м	6	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	30	35

**Приемные нормативы по технической подготовке
для зачисления на спортивную специализацию**

№п/ п	Контрольные упражнения	Девочки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№п/п	Контрольные нормативы	учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
		ГНП
		1-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

№п /п	Контрольные нормативы	учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
		ГНП
		1-й год
1.	Прием снизу - верхняя передача	5
2.	Нападающий удар -блокирование	
3.	Блокирование - вторая передача	
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий – физкультурно-оздоровительный комплекс;
-место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде и т.п.) тренажёрный зал, летние спортивные площадки, физкультурно-оздоровительный комплекс;

- расписание занятий на неделю.

	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
ГНП-1г.-6ч.							

Планирование мероприятий на летний период **Сделать под свои условия!!**

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	ФОК пгт.Дровяная	с 01.06.23г. по 18.06.23г.	20 чел
Учебно-тренировочные занятия по расписанию	Пгт.Дровяная ФОК	С 19.06.23г. по 30.06.23г.	Все группы по расписанию
Спортивный лагерь	На выезде названия лагеря	По путевкам родителей	Не ограничено
Участие в соревнованиях.	пгт.Дровяная с.Улёты	Июль август	120-30 чел
Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план утверждается директором ДЮСШ прилагается).			